



中职生

主 编 肖汉仕

心理健康教育

- ◇ 认识方面多一点理性，少一些失误；
- ◇ 情绪方面多一些开心，少一些烦恼；
- ◇ 意志方面多一些坚强，少一些脆弱；
- ◇ 行为方面多一些理智，少一些冲动；
- ◇ 人生之路多一些幸福，少一些痛苦！



中职生 心理健康教育

主 编：肖汉仕

副主编：姜赛飞

编 委：姜赛飞 贺建辉 刘祖高 唐芳平

CS 湖南教育出版社

本作品中文简体版权由湖南教育出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

中职生心理健康教育 / 肖汉仕主编；姜赛飞等编. —长沙：湖南教育出版社，2016.8
ISBN 978-7-5539-4141-7

I. ①中… II. ①肖… ②姜… III. ①心理健康—健康—教育—中等专业学校—教材
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第155720号

中职生心理健康教育

Zhongzhisheng Xinli Jiankang Jiaoyu

肖汉仕 主编

姜赛飞 等编

责任编辑：董静静 黄永华

责任校对：曾馨

装帧设计：谢慧敏

出版发行：湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）

网 址：<http://www.hnepb.com>

电子邮箱：hnjycbs@sina.com

客服电话：0731-85486979

经 销：湖南省新华书店

印 刷：长沙市昱华印务有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：14.5

字 数：300000

版 次：2016年8月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-4141-7

定 价：29.80元

本书若有印刷、装订错误，可向承印厂调换



MULU

中职生心理健康教育

序言：	健身还要健心	健康才能促进·····	001
第1课	营造积极心态	做优秀中职生·····	005
第2课	学会自立自强	适应中职生活·····	017
第3课	学会自助求助	保持健康心态·····	029
第4课	注重自我激励	促进主动发展·····	046
第5课	强化自信进取	积极扬长补短·····	053
第6课	注重自我修养	塑造理想性格·····	063
第7课	学会合理思考	树立理性观念·····	075
第8课	掌握学习方法	提高学习效率·····	088
第9课	优化学习心态	排除学习障碍·····	101
第10课	沉着应付考试	发挥最佳水平·····	109
第11课	树立创新意识	培养创造能力·····	120
第12课	正确择友交往	建立和谐关系·····	130
第13课	学会人际沟通	理智化解冲突·····	142
第14课	冷静处理矛盾	避免暴力欺凌·····	152

第 15 课	积极竞争协作	努力实现双赢	164
第 16 课	增强承受能力	坦然应对挫折	173
第 17 课	学会调适情绪	获取快乐人生	183
第 18 课	学会约束控制	抗拒不良诱惑	191
第 19 课	理智驾驭情感	免入感情误区	200
第 20 课	慎重自我抉择	理性升学就业	208
第 21 课	主动调适心态	积极适应社会	216
后记			225

序 言

健身还要健心 健康才能促进



大家都知道，身体健康很重要，其实，心理健康也很重要，正所谓：既要健身也要健心，身心才能全面健康。

如果有人问，人生中什么最重要，当然会有不同的答案。比如：金钱、名誉、地位等等。但是可以肯定，不少的人会毫不犹豫地选择健康，大家都知道身体是工作学习的本钱。然而，有的人却以为只要身体上无病无痛就是健康，仅仅局限于生理适应。

现代意义的健康已经具有更加广泛的内涵。世界卫生组织认为：健康不仅仅指躯体无病症，而且还包括心理适应良好、社会适应良好以及道德适应良好。只有心理正常的人才可能保持良好的社会适应及道德适应。可见，心理健康实际上是人们健康中非常重要的一部分。只有身心健康才是全面的健康。因此，心理健康已经成为健康的另一方面。

我们都知道，思想品质不好的人容易变成坏人，文化技能不高者可能是平庸的人，身体不舒服的人大多数可能是病人；而心理不健康的人，轻则是不幸福、不健全的人，重则甚至成为害人的人。或者说心理严重变态的人容易成为易碎品，甚至危险品。

进入 21 世纪以来，精神卫生问题日趋严重。人们的紧张、抑郁、焦虑、恐惧、烦躁、郁闷、苦恼、愤怒等情绪困扰，并未随着社会发展而减少，反而在许多人群中更加频繁、更加强烈。这不仅给人们带来巨大的精神痛苦，严重地威胁着健康状况，影响生活的质量，而且也容易引发个体和群体问题行为，危害社会的稳定与和谐。人群的职业地位越高，人的层次越高，心理压力也越大。如果缺乏应有的心理素质与心理服务机制，对心理健康的威胁也可能越大。

据预测，在 21 世纪，我国各类精神卫生问题将更加突出。在 2020 年的疾病总负担预测值中精神卫生问题仍将排名第一。

“我们生活在变化多端的世界中，人们每天面对令人眼花缭乱的新奇事物，我们所有的人都正在被卷入世界迅速变化的时代旋涡中。”有关专家预言：“从现在到 21 世纪中叶，

没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”

正如古代哲学家西塞罗所说，“心理的疾病比起身体的疾病来说，为数更多，为害也更烈。”革命导师列宁也曾深有体会地说过，“一种美好的心情比十副良药，更能解除人的生理上的疲惫和痛楚。”

综观社会变化的现实，展望未来，我们不难发现这样的趋势，随着经济的市场化，政治将趋于民主化，文化也将多样化，进而导致人们价值取向的多元化和选择的自由化。同时，随着科学技术的日新月异，知识更新将更加频繁，各种信息迅速膨胀，传播媒介丰富多样。人们为了适应这些新的需求，生活的节奏不得不快速化。在人和人以及人与自然的竞争激烈化的同时，相互间协作又不得不变得更加紧密，从而使得各种关系也日趋复杂化。随着人口数量的增长、城市化的进程以及沙漠化，人口的密度将进一步加大，虽然微观的自然环境可以优化，但宏观的生态环境将趋于恶化。这些都是我们必须面对的客观现实，并非危言耸听。

人的心理是客观现实的主观反映，这一切必将直接或者间接地影响到我们的心理的健康、心理适应和心理发展，其影响作用犹如一把双刃剑。

一方面，它蕴涵着大量的机遇，为我们心理的全面发展和潜能的充分开发提供了前所未有的条件和舞台。另一方面，也使我们的心理健康面临着严峻的挑战，蕴藏着潜在的危机，也将给人们心理的适应带来一些难题。从而必然对我们每个人的心理素质提出许多新的、更高的要求。

可见，拥有健康的心理，是现代文明人的期望，也是客观社会的必然要求。而开展心理健康教育与服务，这既是人们的呼唤，也是以人为本的政府的责任。

心理健康教育是面向全体人群，通过培育心理素质、普及心理保健知识、开展心理卫生服务等，以优化人们的心理素质、维护心理健康的实践活动。

由于客观的现实不会完全以我们的主观意志为转移，外部的不良刺激不可能完全避免，人的需要也不可能充分满足，以致人生不如意的事情往往十之八九，人人有本难念的经。我们虽然不能选择或逃避现实，但可以通过优化自我来应对现实。心理素质水平的高低自然成了能否保持健康心态的决定因素，正像健康的身体依赖于良好的体质。这就需要我们加强心理素质的培育与训练。

在当今社会，心理素质的功能更加突出，影响也日益深远。我们不难看到，有的人遇到一点点困难、挫折，就偃旗息鼓，一蹶不振。有的人，虽然生活一帆风顺，住有洋房别墅，吃有山珍海味，甚至拥有令人羡慕的光环，却并不一定拥有快乐幸福的人生。然而，有的人虽然屡遭挫折、生活拮据、地位卑微，却最终走向成功之路。古今中外，成大事者

无不经历过挫折的考验、逆境的折磨。正所谓：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。司马迁遭受腐刑，却写出《史记》；海伦·凯勒克服生理缺陷，成为名人。毛泽东也曾身处逆境，邓小平几起几落，张海迪饱受疾病折磨。大多数的成功人士都曾历经坎坷，但他们都有一个共同的特征，就是拥有良好的心理素质。如乐观开朗、自信自强、坚韧不拔。正是依靠这些，他们才保持了健康的心态和积极的行为，最终化失败为成功，变逆境为顺境，使痛苦变为了欢乐。

在同样的挫折面前，有的人把它看作是锻炼自己心理素质的机遇，将它变成了一笔财富，使之成为通往成功之路的垫脚石和进步的台阶；有的人却感到悲观绝望，似乎是无法逾越的障碍，成了葬送自己的万丈深渊。同样的情形为什么导致迥然有别的结果，当然原因有很多，但很显然，其中的重要因素之一就是心理素质水平的差异。

这里的心理素质并非都是天生，而是建立在遗传基础之上，在教育和环境影响下，经过主体实践训练而形成了性格品质、心理能力的合金。譬如，一个人是自信还是自卑，是坚强还是脆弱，是乐观还是悲观，是勤奋还是懒惰，是进取还是退缩，等等。这些性格主要是后天形成，意义重大。正所谓教育影响行为、行为形成习惯、习惯变成性格，性格虽然不能完全决定命运，但它影响着人的幸福与发展，在一定情况下可能决定人的命运。因此，需要从小注意培养自信、自尊、自立、自强、善良、宽容、合群、乐群、敬业、负责、乐观、开朗、坚强、灵活等良好的性格品质，以具备健全的人格。这里的心理能力包括通常所说的智商与情商，也不仅指感觉、知觉、记忆、思维、想象等认知能力，还包括心理适应的能力。例如，自我认识的能力、知觉别人的能力、人际交往能力、矛盾协调能力、竞争协作能力、心理应变能力、承受挫折能力、情绪调适能力、行为自控能力、自我完善能力、自我实现能力，以及由合理的需要、广泛的兴趣、强烈的动机、崇高的理想、正确的信念所形成的内在动力。这些都是人的整体素质的重要组成部分，处于基础和核心的地位，制约或促进着其他素质的发展。

培育良好的心理素质是维护心理健康的基础。心理素质的培育需要科学的心理教育与训练，需要从小注意培养，在教育教学、工作、生活、娱乐中有机地结合进行。通过心理素质教育来优化人们的性格、开发智力潜能、提高心理适应能力、激发内在动力、维护心理健康、养成良好行为习惯。

同时，我们也应看到，心理素质的培育不可能一蹴而就，劣性的刺激又客观存在。因此，在人的一生中，心理问题也就难以完全避免。每个正常的人都有可能偶尔遭遇这样或者那样的情绪困扰乃至心理障碍。这虽然不足为奇，但同时也不可等闲视之。

疾病需要治疗，不能讳疾忌医。心理问题不能依靠传统的政治说教或生物医学模式来解决。由于心病需用“心药”医，因此，首先要通过认真上心理健康教育课，以树立维护并促进心理健康的意识，掌握心理卫生的常识，具备心理自助的能力，能够自我营造良好心态，学会做自己的心理保健师。当自己无能为力时还需要主动并及时向他人求助，包括亲人、好友、班主任、心理老师、心理咨询师甚至心理医生。要明白，必要的心理求助是正常人的聪明选择。

在当今社会，心理保健服务已经不再是奢侈品，也不应让它仅仅作为装饰品，它已经成了人们不可缺少的必需品，是人们健康幸福的基础，也是社会文明发展的标志。

中等职业学校的学习期间是培育心理素质的黄金时期，需要广大的教育工作者树立应有的育心与护心意识，将心理素质培育与心理保健作为一项重要的教育内容贯穿于学校教育、家庭教育以及社会教育的始终，落实于教育的全过程。在教书育人的同时，也要注意育心、护心。更需要全体同学学会心理自助，在注意健身的同时，也要学会健心。同时，在偶尔遭遇心理困扰，自己无能为力时，要主动向老师进行心理求助。接受心理辅导或心理咨询，使自己的性格品质得到优化、心理能力得到强化、智力潜能得到开发、内在动力得到激发、心理状态得以健化、行为习惯得到转化。

可见，培育良好的心理素质，促进心理健康，是我们中职学生的内在需要。希望朋友们在中职阶段不仅学会做人、学会学习、学会健身，也要学会健心。从而为我们的职业生涯的适应与人生的幸福奠定必需的心理基础。

祝愿并相信中职生朋友们在老师的帮助下，通过认真接受心理健康教育、主动寻求心理辅导，能够实现：

认识方面多一点理性，少一些失误；
情绪方面多一些开心，少一些烦恼；
意志方面多一些坚强，少一些脆弱；
行为方面多一些理智，少一些冲动；
人生之路多一些幸福，少一些痛苦！

第 1 课

营造积极心态 做优秀中职生



* 案例分析

小慧（化名）初中毕业后来到离家60多公里外的一所中职学校读书。她担心上职高没有出息，怕被人瞧不起，自己觉得低人一等。又是第一次远距离离开父母，第一次在学校住宿，与来自不同乡镇的同学朝夕相处，尤其是在寝室，很多习惯与别人不一样，需要改变的地方很多，小慧觉得十分不适应。而且，每到晚上，小慧都会非常地想家，每每想起与家人一起吃饭，一起说话的情景，小慧就很想哭。课余，小慧还要自己洗衣服、袜子、鞋子，自己整理内务、购买生活用品等。入学一个星期后，小慧已经不堪重负，觉得这些事情很繁杂，也很烦人。看着同学们一个个都很轻松、很习惯，小慧开始怀疑自己的自立能力，但如果告诉老师和同学，又担心会招来他人笑话。同时，自己对新的学校、新的学习、未来的职业也缺少了解，缺乏信心，内心非常苦恼。

这个事例提示我们，中职学生首先要自己尊重自己，提高自己的适应能力，积极适应新的环境，包括生活新环境、学习新环境和人际新环境，发愤图强，也就是说要学会自尊、自立、自强。只有这样，我们才能实现人生新阶段的顺利过渡。不然的话，容易产生心理困扰，使得我们的学习和生活不能正常进行，我们的健康成长就会受到影响。

建议同学们从以下几个方面加以努力，培养出积极的心态，争做优秀的中职学生。





一、尊重现实，积极适应新环境

对于中职生来说，适应新的环境是新生入校后一个非常值得重视的内容。环境由外部环境和内部环境两个部分组成。外部环境适应是指对学习、生活以及人际关系的适应；内部环境的适应是指个体对自己角色变化的适应以及对自己人生进入新阶段的感知与适应。新环境的适应过程其实就是个体心态调整的过程。环境的变更与角色身份的变化对我们提出了新的要求，作为职校新生只有对自己和他人进行重新评价，对自己进行重新规划，才能在新的环境中顺利成长。

新环境的尽快适应离不开积极向上的心态。同时也应该看到，入学新生在适应新环境中出一些问题和困惑也是很正常的。为了顺利过渡，早日适应职校生活，为自己在新的学校和中职学习阶段健康成长，为成才成功奠定良好的基础，新生朋友们要努力做到以下几个方面：

首先要自尊，就是要自己爱自己。相信自己在将来也可以有所作为，也能有出息，天生我材必有用。克服自卑心理和低人一等的心态。因为行行出状元，特别是在国家高度重视职业教育，社会需要大批有专业技术的新型工人与技术人员的大好形势下，上职校同样光荣，同样会有前途。

第二要有意识地培养自立能力。明白自身新角色的新要求，树立“靠自己”的自立意识。积极参加学校的文体活动，培养自己的业余爱好，积极加入自己感兴趣的社团，在课外活动中认识自己、锻炼自己，从而在不知不觉中改变自己，逐步提高自己的自立能力。

第三要尽快熟悉校园环境。进入新的学校后，新生要尽早熟悉学校的环境，如：校园的基本布局，教学区、图书馆、购物场所、宿舍、教师办公区、运动场、食堂等具体位置，还有宿舍何时开门关门、食堂什么时候开饭、学习生活方面的作息时间，以及其他一切与自己生活相关的信息。还有，学校大致的交通位置，学校通往外界有几个大门等，都要争取在短时间内了解清楚。学校各个部门，各种活动场所，包括心理咨询中心的办公地点以及开放时间等等。这样，在以后办理各种手续，解决各种生活上、学习上的具体问题，从事各种校内活动就会比较顺利，能节省很多时间。

第四要主动向高年级同学或老师请教。新生入校主动向学长学姐或者学校老师请教是熟悉校园、了解自身新环境的一个最有效最快捷的方法。一般情况下，学长学姐们是很乐意帮助新来的学弟学妹们的。他们比新生先一年或几年来到学校，对学校的情况比较熟悉，老师们更是如此，几句话或者几步路就可以轻而易举地帮助新生以最短的时间适应校

园新生活，避免在了解学校环境的过程中走弯路。新生还可从高年级的同学中找到自己的同乡，向同乡请教更有亲切感。

第五要主动担负一些适合自己的工作。新生入校以后，会有很多机会进入新的群体，如进入班委会、学生会、校园各种社团，要主动抓住这些机会，进入这些群体并担负力所能及的工作。这样不仅可以锻炼自己的综合能力，更为重要的是能有更多的机会与老师、同学打交道，不会在新的环境中孤单、寂寞。与老师和同学的接触多了，获取的信息和锻炼的机会就会增多，自身能力的提升也就会加快，自信心就会逐步建立起来。



二、学会自我调适，适应角色转变

1. 明确角色新要求

初中毕业进中职校园学习，新生面临着许许多多的变化。只有了解新的生活环境对自己的要求，才能快速适应陌生环境，使自己的行为和态度得到有效的控制和改变，从而达到人际关系改善、学习效率提高的目的。简单地说，新入校的学生由初中生过渡到了中职生，中职的学习内容、学习的方式方法、学习的目标都发生了“知识型”向“技能型”的转变。作为中职生要了解新的学校、新的学习阶段的新要求，并且积极主动地适应。正所谓：山不可能朝我走来，但我可以朝山走去。

2. 建立认知新模式

学生对新角色的不适应的心理根源是对现实的不合理认知。小学和初中阶段，学生对事物的认知主要停留在感性认识层面，更加注重事物的表象。到了中职阶段，要学会保持头脑清醒，加强辩证思维能力训练，改变对自己、对他人、对外部世界不合理的认知，培养透过现象看本质的思维能力。学会科学思维，譬如全面观察、积极思维、辩证思维、反向思维、多向思维、实事求是、具体问题具体分析等等。

3. 学会调节情绪

一个人的良好情绪状态对他的行为会产生积极的影响。中职生自身潜力的激发、学习生活的顺利进行离不开良好的情绪状态。一个人如果持续处于不良的情绪状态中，容易出现心理和生理上的问题。因此，要学会管理自己的情绪，及时调节情绪状态，当情绪的主人，培养健全的人格，为身心健康和幸福成长奠定基础。

4. 正确理解自由

中职生在学校的生活与初中生相比，要相对自由一些。这就为中职生锻炼自己的独立生活能力，提高中职生的自主学习能力提供了有利条件。然而，世界上没有绝对的自由，任何自由都是与纪律结伴存在的，既对立又统一。因此，中职生一定要正确理解纪律与自由的关系，在自觉遵守学校、班级、寝室纪律的前提下，做一个守纪律的自由人，快乐而又充实地度过宝贵的中职时光。

5. 巧抓转变契机

俗话说：“万事开头难。”一般情况下，刚刚进入新学校的中职生对全新的环境和学习生活往往缺乏足够的心理准备，会遇到许多全新的矛盾和问题，有的难以适应初中生到中职生角色的转变。这时，入学新生不要知难而退，而应该客观评价自己，充分相信自己，把这些困难当做锻炼自己、培养能力的机会，以一种主动应对的姿态投入到新环境和新生活去，勇敢地接受新的挑战，重新树立自己的生活和学习目标，克服眼前的各种困难，从一开始就完全接纳并适应新生活，巧抓契机，赢得主动，以积极乐观上进的新姿态投入到全新的中职生活，走好中职生活的第一步。



三、合理规划，适应人生新阶段

每个人的一生都是由不同的人生阶段连接而成的，每一个阶段都有不同的身心特点、生活内容、奋斗目标。

中职学习对于新生来说，就是由初中阶段进入一个新的人生阶段。和初中生相比，中

职生的身心更加趋向成熟，生活内容更为丰富，奋斗目标更加清晰具体。迫于中考压力，初中阶段的目标更多是考虑近期，缺乏长远规划。而到了中职阶段，技能班的学生精力和时间更多地放在学好一技之长，为日后的就业打基础，其目标直接对准找一个适合自己的好工作。对口升班的学生则要把时间和精力分成两个主要部分，既要以为技能为支撑，又要学好文化知识以迎接对口升学性质的高考。“成功只属于有准备的头脑。”机会也只会青睐有准备的人。中职生只有对自己的中职生活进行合理规划，让自己的目标清晰具体，才能有所追求，有适度的压力和动力，让中职生活更加充实和有意义，防止出现懈怠情绪。

要合理规划中职阶段的目标，就要做好中职学习期间的职业生涯规划。什么是职业生涯规划呢？简单地说，就是在全面认识自己的基础上，结合社会的需要与市场需求，对自己一生要从事的职业和追求的目标做一个方向性方案。当前，很多学者把职业生涯规划也说成生涯规划。中职生进行职业生涯规划要注意以下几个方面：

第一，职业生涯规划的制订必须根据自己的特点，包括知识结构、专业特长和自己的兴趣爱好等。

第二，职业生涯规划的制订必须结合社会发展和时代特点，以市场需求为导向，把自己的人生发展同社会 and 时代的发展统一起来。

第三，职业生涯规划的制订必须与自己的价值目标相结合，好的职业生涯规划有利于自我价值的实现，价值目标内含在职业目标中，通过职业目标的实现来体现。

尽快确立新的奋斗目标，是中职生适应新环境和人生新阶段的重要内容和有效途径。



四、智慧交往，营造和谐人际氛围

新的人际环境相比原来熟悉的环境存在许多的陌生与困难，适应起来不是那么容易。对于新入学的中职生来说，只要克服畏惧的心理障碍，与别人交往时以诚相待，把对自己的宽容放到别人身上，把对别人的要求放到自己身上，以胸怀宽大的姿态投入到新的人际环境当中去。尤其要克服嫉妒心理，认识到每个人都是一个在人格上平等的主体，每个人都有权利作出自己的选择。

中职生的人际交往困惑中比较普遍的一种是“三角友谊”。所谓“三角友谊”是指原本要好的两个同学或者朋友在交往过程中，因为各种机缘出现了另外一人加入到其中来，与原来两个人中的某一人交往甚好，引起另一人产生受冷落和忽视的消极心理，并对“感情发生转移”的一方表示痛恨和不满，对新加入的成员产生强烈的嫉妒心理。如何处理这种“三角友谊”关系、避免人际困扰呢？首先，当事人应该明白这样一个道理：从人格平

等的角度来说，这个世界上谁也不属于谁，每个人都只属自己。每个人都拥有平等的资格去选择自己的交往对象。第二，要培养宽阔的胸怀和阳光的心态，树立“大家好才是真的好”的生活观念，明白“狭隘是快乐的天敌”。第三，作为新加入别人交往圈的新人来说，要考虑原成员的感受，不能产生自私自利的心理，以免给别人造成痛苦和难受。

积极参加集体活动，在团结合作的集体活动中感受良好人际关系带来的快乐，感受集体的温暖和力量，也是营造和谐人际氛围的重要途径。以活动为载体，投身群体活动体验与他人合作带来的快乐，能更快、更好地适应中职新生活，为身心健康发展奠定良好的基础。



五、立即行动，投入中职新生活

首先，良好的心态是行动铸就的。

行动是改变心态的良药。新生由于环境不适造成的孤独、烦闷、空虚、胆怯、恐惧等心理状态都可以借助实际行动来摆脱。一个人如果专心致志从事自己的事业或者忙自己的工作、学习和生活，是根本没有时间去感受空虚、烦闷、寂寞、失落等不良心态的，充实与快乐填充了他的内心，驱赶了不适，痛苦与心理疾病往往与这种人无缘。就算是发生了重大的生活事件，也要采取积极的行动，以积极的心态去应对和处理，最大限度降低损失和伤害。积极有效的行动要从现在开始，每一个昨天都曾经是今天，每一个今天都会成为昨天，现在由过去决定，而现在又将决定未来。所以，每个人都应该活在当下，把握好现在，把现在应该做好的事全力以赴去做好，只有这样，未来才不会因为昨天而悔恨。

其次，人生的命运是行动改变的。

积极行动是沿着人生的目标前行的。没有人生目标引领，人生行动就会失去方向。目标确立了，如果不以实际行动去践行，只可能成为一种没有任何意义和价值的虚幻存在。相反，目标确立后，如果当机立断采取行动，就会不断靠近目标。行动就是这样改变命运的。作为中职学生，应该积极行动，投身中职生活。中职生的行动主要包括两方面：一是学校的学习、生活；二是社会的各项实践活动。积极行动可以提高自我选择、自我决策、自我管理的能力，可以提高处理各种矛盾和问题的能力，可以提高综合分析的辩证思维能力，还可以帮助自己树立自信心，不断完善自己，塑造健全人格。同时，积极行动不仅可以实现目标，还可以帮助行动主体寻找新的人生目标并助推目标实现。



自我把脉

心理适应能力自测量表

下面 20 道题可以帮助你自测心理适应能力的强弱。每道题都有五个答案，即很对、比较对、对与不对之间、不太对、很不对，你可以根据自己的情况，选择一种填入每题的括号内，然后按照后面的评分标准，进行评分。

1. 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。 ()
2. 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。 ()
3. 在陌生人面前，我常无话可说，以致感到尴尬。 ()
4. 我喜欢从事新的工作，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。 ()
5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里，只要换一张床，有时也会失眠。 ()
6. 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯。 ()
7. 越是人多的地方，我越感到紧张。 ()
8. 在正式比赛场合，我的成绩多半不会比平时练习差。 ()
9. 我最怕在大会上发言，那么多眼睛都看着我，心都快跳出来了。 ()
10. 对他（她）有看法，我仍能同他（她）交往。 ()
11. 老师在场的时候，我做事情总有些不自在。 ()
12. 我很少固执己见，常常乐于采纳别人的观点。 ()
13. 同别人争论时，我常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜已经太迟了。 ()
14. 我对生活条件要求不高，即使生活条件拮据，我也能过得很愉快。 ()
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出差错。 ()
16. 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。 ()
17. 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会。 ()

18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍然能集中精力学习，并且效率较高。 ()
19. 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。 ()
20. 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。 ()

答案和说明：

凡是单号题（第 1. 3. 5. 7……）“很对”为-2分，“比较对”为-1分，“介于对与不对之间”0分，“不太对”为1分，“很不对”为2分。凡是双号题（第 2. 4. 6. 8……）正好相反，“很对”为2分，“比较对”为1分，“介于对与不对之间”0分，“不太对”为-1分，“很不对”为-2分。

全部 20 道题的总得分与心理适应能力的关系如下：得 30 分以上，适应能力很强；20~30 分，适应能力较强；10~20 分，适应能力一般；0~10 分，适应能力较差；0 分以下，适应能力很差。



一个会计师的心路历程

某女，34 岁，某事业单位会计师。病人平素性格内向，不善交往，自尊心强，做事认真。2 个月前，从外地某单位调到丈夫所在单位工作，在新单位不适应工作环境，经常头晕、头痛、烦躁不安，工作效率低、工作中经常出错，在当地医院按“神经衰弱”治疗疗效不佳。近十多天来症状加重，表现情绪低落，抑郁话少，回避社交，不愿与人交往，饮食欠佳，情绪不稳，易发脾气。总觉得自己的前途因工作调动受到了严重的影响。经家人劝导，病人心情难以好转，在家尚能料理一般家务，但不外出，在丈夫的陪伴下去心理咨询。结合病史，初步判断为适应障碍，给予认知行为治疗。

患者经过深思之后，坦白地叙述了自己的生活经历。自诉大学毕业后进入某事业单位做会计师，平时工作努力认真，领导和同事都看得起。2 个月前，因工作环境的变化，对新单位感到陌生，领导作风难以接受，同事关系也不好处理，因此工作中难免经常出错，不断受到领导的批评。因此觉得自尊心受到了伤害，情绪不佳，并认为同事也看不起她，对前途感到渺茫。